

Waagezeiten:

Donnerstag (NUR für Freitagsstarter)

12:00- 13:30

18:00 bis 19:30

Freitag

07:00-08:30 NUR für Freitagsstarter und Samstagsstarter

12:00-13:00 NUR für Samstagsstarter

18:00 bis 19:30 NUR für Samstagsstarter

Samstag

07:00-08:30 NUR für Samstagsstarter und Sonntagsstarter

12:00-13:00 NUR für Sonntagsstarter

18:00 bis 20:00 NUR für Sonntagsstarter

Sonntag

07:00-08:30 NUR für Sonntagsstarter

Bei Doppelstarts an verschiedenen Tagen sucht euch bitte eine passende Waage aus oder kommt 2x zu Waage.

Wettkampfzeiten:

Freitag

Wettkampfbeginn: 9:00 Uhr

Kraftdreikampf:

A-Gruppe Kniebeuge,

B-Gruppe Kniebeuge, 15 Minuten Pause, Umbau

A-Gruppe Bankdrücken

B-Gruppe Bankdrücken, 15 Minuten Pause, Umbau

A-Gruppe Kreuzheben

B-Gruppe Kreuzheben,

Mittagspause 45 Minuten

C-Gruppe Kniebeuge,

D-Gruppe Kniebeuge, 15 Minuten Pause, Umbau

C-Gruppe Bankdrücken,

D-Gruppe Bankdrücken, 15 Minuten Pause, Umbau

C-Gruppe Kreuzheben,

D-Gruppe Kreuzheben

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise Männer Raw

Wettkampfzeiten:

Samstag

Wettkampfbeginn: 9:00 Uhr

Kniebeugen Einzel:

Gruppe A Kniebeuge, einzel

Kraftdreikampf:

B-Gruppe Kniebeuge,

C-Gruppe Kniebeuge, 15 Minuten Pause, Umbau

B-Gruppe Bankdrücken

C-Gruppe Bankdrücken, 15 Minuten Pause, Umbau

B-Gruppe Kreuzheben

C-Gruppe Kreuzheben,

Mittagspause 45 Minuten

D-Gruppe Kniebeuge,

E-Gruppe Kniebeuge, 15 Minuten Pause, Umbau

D-Gruppe Bankdrücken,

E-Gruppe Bankdrücken, 15 Minuten Pause, Umbau

D-Gruppe Kreuzheben,

E-Gruppe Kreuzheben

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise Kniebeugen, KDK (außer Männer Raw, das ist am Freitag)

Sonntag

Wettkampfbeginn: 9:00 Uhr

Bankdrücken (Einzeldisziplin)

A-Gruppe,

B-Gruppe,

C-Gruppe, 15 Minuten Pause

D-Gruppe

E-Gruppe,

F-Gruppe,

Mittagspause 45 Minuten

G-Gruppe,

H-Gruppe,

15 Minuten Pause

2) anschließend Kreuzheben (Einzeldisziplin)

I-Gruppe,

J-Gruppe,

K-Gruppe

Anschließend Siegerehrung incl. Relativpreise Bankdrücken und Kreuzheben